

Shatkarma - Yoga Reinigung

Entgiften und Verjüngen mit Yoga und Ayurveda
und die **Selbsteilungskräfte des Körpers**
und **Geistes aktivieren**

Wähle Gesundheit als deinen Weg !
... oder gönne dir diese Zeit um dich wieder besser zu fühlen

Shatkarma bedeutet Handlung – aktive, individuelle Handlung als Gesundheitsvorsorge. Dies ist lebenswichtig, um gesund, vital, kraftvoll und um mit Energie versorgt zu sein. Diese Energie bedeutet Lebensenergie für uns – LEBEN ! Glücklich und zufrieden zu LEBEN.

Dafür ist die grundlegende Bereitschaft notwendig, eigene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls schrittweise zu ändern.

Nur wer Reinigungsrituale, Atemtechniken und Übungen in den Alltag integriert, kann viel für die Erhaltung und Förderung seines geistigen und körperlichen Wohlbefindens tun.

Gesundheit als Weg – mit diesem Motto lade ich dich ein, deine persönlichen Erfahrungen mit den Shatkarma-Ritualen und Yoga-Übungen und ayurvedischen Anwendungen zu machen.

Ich wünsche dir viel Spaß, Ausdauer, Freude und Erfolg damit !

11.03. bis 17.03.2025 in der **Yogaschule Birgel**

Anwendungsangebot auch außerhalb

Melde dich jetzt an !